Click to prove you're human

إرشادات تمارين قصور القلب الاحتقانية

20-07-2024، تعزيز لياقة القلب والأوعية الدموية: ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تحسن كفاءة القلب، وتعزز قدرته على ضخ الدم بشكل فعال [illegible] بعد المشي أحد أفضل وأسهل أشكال التمارين للأشخاص الذين يعانون من قصور القلب الاحتقاني [illegible] 7 بحث أن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة (ساعتان و 30 دقيقة) إلى 300 دقيقة (5 ساعات) أسبوعيًا كثافة [illegible] 725 تقريبًا. إرشادات عامة لمرضى فشل القلب الاحتقاني أقرت جمعية القلب الأمريكية الحمول الذي كامل خطر قلب للتعديل لأمراض القلب ، ومع ذلك ، فإن 17 ٪ فقط من المرضى الذين يعانون من أمراض القلب التاجية المبلغ عنها دائمًا يؤدون المستويات الموصى بها من النشاط الذي يوصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية بإرشادات التمارين التالية للحصول على فوائد صحية مفيدة: [illegible] 40 دقيقة على الأقل عدة مرات في الأسبوع بمعدل متوسط إلى سريع مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة [illegible] 2018 إن المشي لمدة 40 دقيقة على الأقل عدة مرات في الأسبوع بمعدل متوسط إلى سريع مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 225 تقريبًا. إرشادات عامة لمرضى فشل القلب الاحتقاني أقرت جمعية القلب الأمريكية الحمول الذي كامل خطر قلب للتعديل لأمراض القلب ، ومع ذلك ، فإن 17 ٪ فقط من المرضى الذين يعانون من أمراض القلب التاجية المبلغ عنها دائمًا يؤدون المستويات الموصى بها من النشاط الذي يوصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية بإرشادات التمارين التالية للحصول على فوائد صحية مفيدة: 7 بحث أن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة (ساعتان و 30 دقيقة) إلى 300 دقيقة (5 ساعات) أسبوعيًا كثافة [illegible]

خلال هذه المرحلة ، يمكنك تقليل شدة التمرين، والقيام ببعض من نفس تمارين الإطالة التي قمت بها أثناء الإحماء. لا تجلس بدون تبريد. يمكن أن يجعلك هذا تشعر بالدوار أو جفاف القلب (عندما يتحطى قلبك الجفاف). بعد التمدد في نهاية المشي وقتًا مثاليًا لأن جسمك دافئ. شد أوتار الركبة وربلة الساق والصدر والكتفين والظهر. استمر في كل تمرين لمدة 15 إلى 30 ثانية. معدل ضربات قلبك أثناء المشي يمكن أن يساعد ارتداءً جهاز مراقبة معدل ضربات القلب في ضمان عدم [illegible]